|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | | | энергетическая ценность (ккал) | | минеральные элементы, мг | | | | | | витамины, мг | | | | | |
| Б | Ж | | У | | Ca | | Mg | | Fe | | B1 | | В2 | | C | |
| **12.01.2023 (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/2014 | салат овощной | 100 | 0,7 | | 7,4 | | 2,9 | | 81 | | 16,03 | | 9,94 | | 0,43 | | 0,02 | | 0,02 | | 13,88 | |
| 202/2014 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | | 5 | | 40 | | 235 | | 11,17 | | 8,77 | | 0,89 | | 0,07 | | 0,02 | | 0 | |
| 102/2014 | зраза Школьная | 100 | 13,88 | | 16,75 | | 12,88 | | 258,75 | | 19,79 | | 27,28 | | 1,69 | | 0,06 | | 0,13 | | 0,08 | |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | | 1,84 | | 2,4 | | 28 | | 2 | | 2,8 | | 0,12 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,64 | |
|  | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | | 0,63 | | 34,79 | | 158,2 | | 18,2 | | 24,5 | | 1,12 | | 0,11 | | 0,06 | | 0 | |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | | 0 | | 23,5 | | 89 | | 75,35 | | 51,38 | | 1 | | 0,05 | | 0,06 | | 12,48 | |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| итого за приём пищи | |  | 26,90 | | 31,62 | | 116,47 | | 849,95 | | 142,54 | | 124,67 | | 5,25 | | 0,33 | | 0,31 | | 27,08 | |
| **итого в %** | | | **140** | | **160** | | **139** | | **145** | | **52** | | **199** | | **175** | | **110** | | **89** | | **181** | |